

вредных привычек у молодежи.

Литература

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры: Пер. с англ. / Под ред. М.Мацковского. - Л: Лениздат, 1992. - 400 с.
2. Воробьева И.Н., Бабаева Н.Б. Здоровый образ жизни как важная составляющая формирования активной стилизированной позиции. Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. //Вопросы теории и практики. Тамбов: Грамота, 2015, № 5, Ч. 1, - С. 46-50.
3. Зайцев С.В. и др. Наркомания. Нейропептид – морфиновые рецепторы. М.: Изд-во Московского Ун-та, 2015. – 254 с.
4. Лакуста В.Н. Купирование алкогольного абстинентного синдрома воздействием на различные сочетания точек акупунктуры. // Теория и практика рефлексотерапии. - Кишнев, 1981. - С. 138-139.
5. Минкин В.С., Доброворская С.Г. Духовное здоровье молодежи. //Народное образование. - Москва, 2002. - № 4. - С. 26-32.
6. Морозов Г.В., Романенко В.А. Нервные и психические болезни с основами медицинской психологии. - М.: Медицина, 2012. – 384 с.
7. Мицан Е.Л. Сравнительный анализ двигательной активности и функционального состояния студентов за время обучения в высшем учебном заведении. Филологические науки. // Вопросы теории и практики. Тамбов: Грамота, 2016. № 6. Ч. 1. С. 203-205.
8. Майерс Д. Социальная психология: Пер. с англ. – Санкт-Петербург: Питер, 1996. – 688 с.
9. Пилушенко А.В. Ценностно-смысловые ориентации здорового образа жизни. Исторические, философские, политические и юридические науки, культурология и искусствоведение. //Вопросы теории и практики. Тамбов: Грамота, 2014, - С. 132-134.
10. Скотт Д. Г. Сила ума. - СПб.: Спикс, 1993. – 429 с.
11. Федосеев Г.Б., Дунаевский В.В. «Мелочи» жизни? Аутопатогения и здоровье. – Санкт-Петербург: Наука, 1992. – 250 с.

УДК 37.032.2

**С.А. Еланцева, к. псих. н., доцент,
М.Ю. Шарова, магистрант
Тюменский государственный университет
Ишимский педагогический институт им. П. П. Ершова (филиал)
г. Ишим, Россия**

**ФОРМИРОВАНИЕ СПОСОБНОСТИ К САМОРЕГУЛЯЦИИ ПСИХИЧЕСКИХ
СОСТОЯНИЙ СТУДЕНТОВ ОРГАНИЗАЦИЙ СПО КАК УСЛОВИЕ ОБЕСПЕЧЕНИЯ
ИХ НЕНАСИЛЬСТВЕННОГО ОТНОШЕНИЯ К МИРУ И К САМИМ СЕБЕ**

Аннотация. В работе представлены экспериментальные данные, подтверждающие необходимость формирования способности к саморегуляции психических состояний у студентов организаций СПО в процессе обучения как условия обеспечения их ненасильственного отношения к миру и к самим себе. Целью данного исследования стало изучение способности студентов организаций СПО к саморегуляции психических состояний и организация личностно-ориентированных занятий по формированию у них способности к саморегуляции эмоциональных, волевых, познавательных психических состояний и психических состояний в общении. Содержание личностно ориентированных занятий разработано в соответствии с типологией психического состояния (эмоциональное, когнитивное, волевое, социальное) и со структурой процесса саморегуляции психических состояний (рефлексия актуального состояния и визуализация желаемого состояния, актуализация необходимой мотивации, использование психорегулирующих техник, рефлексия изменения состояния). Результаты были собраны до и после проведения

специально организованного личностно ориентированного обучения. Диагностика осуществлялась с помощью пакета методик. С помощью формирующей работы мы смогли повысить способности студентов к саморегуляции психических состояний. Материалы статьи представляют практическую ценность для психологов образования, преподавателей, работающих в организациях СПО.

Ключевые слова: студенты организаций СПО, психические состояния, саморегуляция, способность к саморегуляции психических состояний, формирование, личностно ориентированные занятия.

*S.A. Elantseva, Dr PhD Associate professor,
M.Y. Sharova, a Master degree student
Tyumen State University
Ishim Ershov Teachers Training Institute (a branch)
Ishim, Russia*

FORMING THE ABILITY TO SELF-CONTROL MENTAL CONDITIONS OF STUDENTS OF SECONDARY PROFESSIONAL INSTITUTIONS AS A CONDITION TO ENSURE THEIR NON-VIOLENT ATTITUDE TO THE WORLD AND TO THEMSELVES

Abstract. *The paper presents experimental data confirming the need for the formation of the capacity for self-regulation of mental states of students of secondary professional institutions in the process of learning how the terms of the security of their nonviolent relationship to the world and to ourselves. The aim of this study was to study the ability of students of secondary professional institutions for self-regulation of mental states and the organization of personality-oriented classes on the formation of their ability for self-regulation emotional, volitional, cognitive mental states and mental states in communication. The contents of the personality oriented studies designed in accordance with the typology of the mental state (emotional, cognitive, volitional, social) and with the structure of the process of self-regulation of mental states (a reflection of the actual state and visualize the desired state, updating the necessary motivation, the use of psichoneurologic techniques, the reflection state changes). The results were collected before and after the specially organized student-centered learning. Diagnostics was carried out using a package of techniques. Using formative work, we have been able to increase the ability of students to self-regulation of mental states. The materials of the article are of practical value to educational psychologists, teachers working in secondary professional institutions.*

Key words: *students of secondary professional institutions, mental states, self-regulation, capacity for self-regulation of mental states, formation, personality oriented classes.*

Эффективное осуществление любой профессиональной деятельности в современном мире невозможно без ситуаций контроля, отчета, соревнования, соперничества, что приводит к возникновению у работника неравновесных психических состояний, часто выражающихся в насильственном отношении и к окружающим, и к самому себе. Развитая способность к саморегуляции психических состояний – важная особенность успешного, востребованного профессионала и саморазвивающейся, психологически зрелой личности.

Развитие личности, легко воспринимающей и понимающей эмоциональные проявления других людей и управляющей собственными психическими состояниями, рассматривается как условие успешности ее социализации в современном социокультурном пространстве.

Необходимость проведения формирующей работы со студентами организаций СПО с целью развития у них навыков психического регулирования обусловлена тем, что они находятся в возрастном периоде (15-18 лет),

являющимся сензитивным для гармонизации эмоциональной сферы: изменяется содержание и экспрессивная сторона эмоций, при этом потребность старшего подростка в эмоциональном насыщении преобразуется в стремление к определенным переживаниям своих отношений к действительности и становится важным фактором, определяющим направленность его личности.

Учитывая, что человеку изначально присуще стремление выражать себя, свое внутреннее «я» в формах, приемлемых для окружающих людей, характеризующихся ненасильственным отношением и к окружающим, и к самому себе, специальная работа по обучению способам саморегуляции психических состояний студентов организаций СПО актуальна в условиях образовательного учреждения. Учебная деятельность порождает у студентов достаточно много напряженно-стрессовых ситуаций, требующих адекватности и произвольности в ситуативном реагировании, необходимости управлять своим самочувствием и интеллектуальными состояниями, а условий для формирования этих навыков в процессе учебно-профессиональной деятельности, явно недостаточно.

Несмотря на понимание учеными и практиками необходимости формирования у современного человека данной способности проблема не нашла практической реализации в образовательных программах организаций СПО. Специально организованное личностно-ориентированное обучение осознанию студентами своих психических состояний и умениям регулировать их позволит улучшить эффективность учебно-профессиональной и профессиональной деятельности, разрешить трудные ситуации с наименьшими потерями для себя и окружающих, что и характеризует ненасильственное отношение к миру и к самому себе.

До настоящего времени ученые не пришли к единым согласованным взглядам на содержание и структуру саморегуляции психических состояний личности, не выявлены ее особенности, присутствует терминологическая размытость данного понятия, практически отсутствуют работы по целостному изучению проблемы саморегуляции психических состояний личности студентов организаций СПО в процессе обучения, факторы и механизмы ее формирования.

Проблема психических состояний была впервые поставлена в отечественной психологии Н. Д. Левитовым в середине XX века [7], но до наших дней является слабоизученной областью психологии. А.О. Прохоров, Г.Ш. Габдреева отмечают причины недостаточной изученности этой проблемы: во-первых, психические состояния находятся между психическими процессами, и психическими свойствами, что затрудняет их дифференциацию; во-вторых, психические состояния как система рассматриваются как многоуровневые, многокомпонентные, полифункциональные и имеют широкий диапазон проявления, что затрудняет выделение различий между ними [10].

Н.Д.Левитов под психическим состоянием понимает самостоятельное проявление человеческой психики, всегда сопровождающееся внешними признаками, имеющими преходящий, динамический характер, не являющимися психическими процессами или свойствами личности, выражающееся чаще всего

в эмоциях, окрашивающее всю психическую деятельность человека и связанное с познавательной деятельностью, с волевой сферой и личностью в целом [7].

А.О. Прохоровым разработана концепция смысловой регуляции психических состояний, актуальность которой определяется тем, что вклад сознания и его составляющих в регуляцию психических состояний в настоящее время еще мало изучен. Концепция определяет, что внешние факторы среды оказывают влияние на психические состояния человека, но это влияние опосредовано сознанием, уравнивающим субъекта и окружающую среду, результатом которого и выступают психические состояния [11]. Смысловая организация сознания определяет, с точки зрения автора концепции, избирательность влияния содержания жизненных ситуаций на субъекта. Объективная жизненная ситуация «встречаясь» с такими характеристиками сознания как личностный смысл, ценности, установки и т.п. становится субъективным образом ситуации, который и определяет отношение субъекта к ситуации в целом и особенности возникающего психического состояния [11].

Под саморегуляцией психических состояний мы понимаем системно-организованный процесс внутренней психической активности человека, обеспечивающей мониторинг, оценку и коррекцию психических состояний, сопровождающихся внешними признаками, имеющими динамический характер, не являющихся психическими процессами или свойствами личности, выражающихся чаще всего в эмоциях, окрашивающих всю психическую деятельность индивида и связанных с познавательной деятельностью, с волевой сферой и личностью в целом через рефлекссию и анализ собственного поведения, деятельности и отношений.

В исследовании мы придерживались взглядов Н.Д. Левитова на классификацию психических состояний. Он выделяет эмоциональные состояния; волевые состояния; познавательные (интеллектуальные, когнитивные) состояния; а также не отрицает возможности различать психические состояния в зависимости от той деятельности, которую они сопровождают [7]. Такого рода подразделение закономерно, но оно не заменяет принятой классификации на три группы, которую надо признать основной, а дополняет ее. Так как общение является основным условием психического развития человека, мы остановились на общении как коммуникативной деятельности.

Таким образом, нами были определены четыре критерия диагностики эффективности формирования способности к саморегуляции психических состояний у студентов организаций СПО как условие обеспечения их ненасильственного отношения к миру и к самим себе: способности к саморегуляции эмоциональных состояний; к саморегуляции волевых состояний; к саморегуляции познавательных состояний; к саморегуляции психических состояний в общении; а также еще одним критерием выступили знания студентов о техниках и приемах саморегуляции психических состояний и умения их применять.

Проблема научного обоснования психолого-педагогических условий формирования способности к саморегуляции психических состояний у будущих

специалистов в процессе профессионального обучения является весьма актуальной, так как знание и понимание данных условий помогает достичь ситуации, когда наличие этой способности, формирование которой происходит в процессе специальной подготовки профессионала, становится обязательным для будущей профессиональной деятельности обучающегося.

Опираясь на работы К.А. Абульхановой-Славской [1], Г.Ш. Габдреевой [2; 3; 4; 5], Н.А. Киселевской [6], Н.С. Петровой [8; 9], А.О. Прохорова [10;11], Е.А. Черкевич [12], М.Г. Юсупова [3; 4] и др., мы пришли к выводу, что формирование саморегуляции психических состояний студентов в образовательном процессе организаций СПО будет наиболее успешным, если развитие способности к саморегуляции психических состояний будет проводиться в форме личностно ориентированных занятий в рамках спецкурса; содержание личностно ориентированных занятий в рамках спецкурса будет разработано в соответствии с типологией психического состояния (эмоциональный, когнитивный, волевой, социальный) и со структурой процесса саморегуляции психических состояний (рефлексия актуального состояния и визуализация желаемого состояния, актуализация необходимой мотивации, использование психорегулирующих техник, рефлексия изменения состояния); развитие способности к саморегуляции психических состояний будет проводиться в процессе обучения студентов техникам, мобилизующим перед активностью и в процессе ее; направленным на психическое восстановление во время отдыха; психической и психофизической саморегуляции (аутогенная тренировка, самомассаж, ароматерапия, медитация, дыхательные упражнения, арт-терапия, цветотерапия, музыкотерапия, визуализация, аффирмация).

Именно личностно-ориентированные занятия, где основная задача - развитие личности субъекта, позволят сформировать механизмы саморегуляции и саморазвития.

Целью исследования выступило формирование способности к саморегуляции психических состояний у студентов организаций СПО в процессе проведения личностно-ориентированных занятий в рамках спецкурса при реализации специально организованных психолого-педагогических условий.

Педагогический эксперимент состоял из трех серий: констатирующей, формирующей и контрольной. В констатирующей и контрольной сериях педагогического эксперимента использовались следующие методики диагностики в соответствии с выделенными критериями: способность студентов к саморегуляции эмоциональных состояний изучалась при помощи методики экспресс-диагностики неуправляемой эмоциональной возбудимости В.В. Бойко; способность к саморегуляции волевых состояний диагностировалась при помощи теста-опросника А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции» и анкеты «Саморегуляция проявления лени» Д. А. Богдановой, С.Т. Посоховой; способность к саморегуляции познавательных (интеллектуальных, когнитивных) состояний выявлялась при помощи методики диагностики устойчивости и концентрации внимания «Корректирующая проба Бурдона-Анфимова»; способность к саморегуляции психических состояний в общении – при помощи методики диагностики помех в установлении

эмоциональных контактов В.В. Бойко и методики выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении (социальный самоконтроль) Г.С. Никифорова, В. К. Васильева, С. В. Фирсовой; знания студентов СПО о техниках и приемах саморегуляции психических состояний и умения их применять изучалось с помощью анкеты, составленной нами.

Исследование проводилось на базе Ишимского многопрофильного техникума, на факультетах «Технология продукции общественного питания» и «Технология производства и переработки сельскохозяйственной продукции» первого курса обучения. В каждой группе было по 25 студентов 1-го курса обучения (16-17 лет).

Оценка сдвига значений исследуемой способности осуществлялась при помощи F^* - критерия Фишера. Эквивалентность групп на констатирующей серии эксперимента устанавливалась при помощи U-критерия Манна-Уитни.

Мы начали с того, что выяснили знания студентов о техниках и приемах саморегуляции психических состояний и умения их применять. В результате анкетирования было установлено, что студентам обеих групп приходилось когда-либо управлять своим психическим состоянием. В основном, при стрессе, сильной усталости, в начале какой-нибудь ответственной работы, такой как экзамен или конкурс. Самыми распространенными техниками саморегуляции, которыми пользуются студенты, являются музыкотерапия, дыхательные упражнения, самомассаж и самовнушение. Все студенты дали положительный ответ на вопрос, необходимы ли им навыки управления своим психическим состоянием в будущем, и мотивировали это тем, что это необходимо в процессе дальнейшей учебы, работы, общения со сверстниками и в личной жизни.

Рассматривая показатели по методике выявления выраженности самоконтроля в эмоциональной сфере, деятельности и поведении (социальный самоконтроль) Г.С. Никифорова, В. К. Васильева, С. В. Фирсовой на констатирующем этапе исследования, мы выяснили, что в первой группе у 8 (32%), а во второй группе у 7 (28%) студентов был выявлен низкий показатель склонности к самоконтролю в эмоциональной сфере; у 12 (48%) и 10 (40%) – средний; у 5 (20%) и 6 (24%) – высокий уровень склонности к самоконтролю в эмоциональной сфере. Высокий показатель склонности к самоконтролю в деятельности в первой группе показали 8 (32%) испытуемых, во второй группе 12 (48%); 17 (68%) и 13 (52%) - средний уровень. Высокую склонность к социальному самоконтролю в первой группе показали всего 2 (8%) студента, во 2 группе 3 (12%); среднюю - 11 (44%) и 12 (48%); низкую - 12 (48%) и 10 (40%) студентов.

Анализируя результаты опроса по методике диагностики помех в установлении эмоциональных контактов В.В. Бойко, мы выяснили, что только 4 (16%) студентам из первой группы и 6 (24%) из второй группы эмоции не мешают продуктивно общаться с партнерами; у 4 (16%) в обеих группах есть отдельные эмоциональные проблемы в процессе повседневного общения; у 10 (40%) человек (в обеих группах) эмоции в некоторой степени осложняют взаимодействие с партнерами; и 7 (28%) в первой группе и 5 (20%) испытуемым

из второй группы эмоции сильно мешают устанавливать позитивные отношения с людьми.

При проведении экспресс-диагностики неуправляемой эмоциональной возбудимости 18 (72%) студентов в первой группе и 21 (84%) человек во второй группе проявили признаки импульсивности.

При исследовании групп на волевую саморегуляцию, мы выяснили меру овладения студентами собственным поведением в разных ситуациях, способность сознательного управления собственными побуждениями, состояниями и действиями. В обеих группах (80% в первой и 84% во второй) преобладают студенты, которых отличает спокойная уверенность в себе, чувство собственного долга, устойчивость мотивов, достаточная реалистичность жизненной позиции. Как правило, они умеют хорошо рефлексировать личностные устремления, планомерно реализовывать возникшие желания, равномерно распределять волевые усилия и осуществлять контроль своих поступков, обладают выраженной просоциальной направленностью. В исключительных случаях у них может нарастать внутренняя напряженность, проистекающая из стремления пошагово контролировать собственное поведение и тревожности из-за его спонтанности. Низкий балл наблюдается у 20% в первой группе и 28% во второй группе - это люди чувствительные, эмоционально неустойчивые, ранимые, неуверенные в себе. Рефлексивность у них невысока, а общий фон активности, как правило, снижен. Им свойственна импульсивность и неустойчивость намерений. Это может быть связано как с незрелостью, так и с выраженной утонченностью натуры, не подкрепленной способностью к рефлексии и самоконтролю.

Исследование обеих групп на выявление уровня саморегуляции в наиболее распространенных ситуациях проявления лени показало низкую степень саморегуляции студентов, если отсутствует внутренняя конфликтность, иначе говоря, субъективное представление о необходимости выполнения деятельности и, соответственно, отказ от ее выполнения.

При проведении диагностики «Корректирующая проба» мы определили концентрацию и устойчивость внимания студентов. Подавляющее количество студентов (64% в первой группе и 71% во второй) показали низкую устойчивость внимания, остальные (36% и 29% соответственно) выше среднего. Это означает, что студенты не могут полностью поглотиться в работу и сосредоточиться на определенном объекте или на деятельности, слабо управляют познавательными интеллектуальными психическими состояниями.

Таким образом, на констатирующей серии педагогического эксперимента нами было установлено, что студенты организаций СПО знают и стихийно применяют такие техники как музыкотерапию, дыхательные упражнения, самомассаж и самовнушение. Способность к саморегуляции волевых состояний у обеих групп средняя; студенты характеризуются средним и ниже среднего уровнем самоконтроля в эмоциональной сфере и сфере общения. Способность к саморегуляции познавательных состояний студентов характеризуется низкой устойчивостью внимания. Они обладают недостаточно сформированной способностью самостоятельно планировать и контролировать свою

деятельность, использовать внутренние ресурсы для достижения намеченных планов.

С целью проверки гипотезы исследования, в которой были выдвинуты психолого-педагогические условия формирования способности к саморегуляции психических состояний студентов организаций СПО в процессе обучения, нами была разработана программа спецкурса, реализация которой решала бы следующие задачи:

- 1) знакомство студентов с типологией психических состояний и со структурой процесса саморегуляции психических состояний;
- 2) актуализация у студентов структуры процесса саморегуляции психических состояний;
- 3) обучение студентов техникам психической и психофизической саморегуляции;
- 4) содействие личностному росту и развитию самосознанию студентов в преодолении эмоциональных, познавательных, волевых поведенческих и коммуникативных проблем.

Программа личностно ориентированного обучения рассчитана на 16 практических занятий. Занятия проводились еженедельно длительностью 2 академических часа. Комплекс личностно ориентированных занятий был составлен таким образом, чтобы можно было использовать в работе отдельно взятые занятия, и осуществлять замену отдельных упражнений, данных в программе, на упражнения, сходные по цели.

Мы предполагали, что результатами личностно ориентированного обучения студентов выступят следующие:

- повышение уровня развития способности к саморегуляции эмоциональных состояний;
- повышение уровня развития способности к саморегуляции волевых состояний;
- повышение уровня развития способности к саморегуляции познавательных (интеллектуальных, когнитивных) состояний;
- повышение уровня развития способности к саморегуляции психических состояний в общении;
- приобретение знаний о техниках, методиках и приемах саморегуляции психических состояний;
- формирование умений применять техники, методики и приемы саморегуляции разных типов психических состояний.

В основу личностно ориентированных занятий были положены идеи современной психотерапии, элементы аутотренинга, медитативные упражнения, психогимнастические упражнения, упражнения, формирующие способность к саморегуляции в определенной сфере (поведенческая, интеллектуальная, эмоционально-волевая), арт-терапевтические техники.

Для достижения планируемых результатов использовались следующие методы и приемы активного социально-психологического обучения: ролевые и деловые игры; интерактивные мини-лекции; работа в малых группах и парах с

использованием раздаточных материалов; ситуационные задания на развитие навыков; анализ конкретных ситуаций из практики учащихся; групповые дискуссии; рисуночные методы; видеофрагменты. Формы работы чередовались в зависимости от задач: индивидуальная, работа в парах, в малых группах, фронтальная работа.

Программа спецкурса включала следующие блоки:

1. Самодиагностика уровня способности к саморегуляции психических состояний.
2. Ознакомление с типологией психических состояний и со структурой процесса саморегуляции психических состояний; с естественными и специальными методами саморегуляции.
3. Обучение быстродействующим и долгосрочным методам саморегуляции психических состояний студентов в процессе обучения.
4. Повторная самодиагностика уровня способности к саморегуляции психических состояний.
5. Рефлексия.

Использование F^* - критерия (углового преобразования Фишера) показало, что достоверный сдвиг значений исследуемой способности студентов к саморегуляции психических состояний (по всем критериальным компонентам) после проведения личностно ориентированных занятий в рамках спецкурса произошел в экспериментальной группе, тогда как в контрольной группе не произошло значимых изменений ($p \leq 0,05$).

Таким образом, результаты исследования показали, что формирование у студентов, обучающихся в организациях СПО, способностей к саморегуляции психических состояний, может продуктивно осуществляться в образовательном процессе при выполнении далее перечисленных психолого-педагогических условий: организации спецкурса в форме личностно-ориентированных занятий; учета при организации занятий типологии психического состояния (эмоциональный, когнитивный, волевой, социальный) и структуры процесса саморегуляции психических состояний (рефлексия актуального состояния, визуализация желаемого состояния, актуализация необходимой мотивации, использование психорегулирующих техник, рефлексия изменения состояния); обучение студентов техникам психической и психофизической саморегуляции с использованием методов и приемов активного социально-психологического обучения.

Развитые у студентов способности к саморегуляции психических состояний способствуют повышению эффективности учебно-профессиональной и квазипрофессиональной деятельности, гармонизируют личные и деловые отношения, влияют на формирование установок ненасильственного отношения к миру и к самому себе.

Литература

1. Абульханова-Славская К.А. Проблема активности личности: Методология и стратегия исследования. Активность и жизненная позиция личности. - М., 1988. - С. 4-19.

2. Габдреева Г.Ш. Роль переживаний в рефлексивной регуляции состояний // Ученые записки Казанского ун-та. Сер. Гуманит. науки. - 2014. - Т. 156, кн.6. - С. 164-177.
3. Габдреева Г.Ш., Юсупов М.Г. Взаимосвязь психических состояний и когнитивных процессов в системе саморегуляции жизнедеятельности субъекта // Актуальные проблемы гуманитарных и естественных наук. - №4(39). - 2012. - С.253-258.
4. Габдреева Г.Ш., Юсупов М.Г. Саморегуляция психических состояний: психологические технологии и диагностика: Учебное пособие. – Казань: Отечество, 2013. – 154 с.
5. Габдреева Г.Ш. Самоуправление психическим состоянием: Учеб. пособие. - Казань: Изд-во Казан. ун-та, 1981. - 63 с.
6. Киселевская Н.А. Саморегуляция учебной деятельности как средство профилактики неблагоприятных психических состояний студентов // Известия Иркутского государственного университета. - №8. – 2014. – С. 34-38.
7. Левитов Н.Д. О психических состояниях человека. – М.: Просвещение, 1964. – 344 с.
8. Петрова Н.С. Рефлексия и саморегуляция как взаимообусловленные процессы в профессиональном обучении студентов // Инновации в профессиональном и профессионально-педагогическом образовании: Материалы 16-й Всероссийской научно-практической конференции (ноябрь 2010). – Екатеринбург: РГППУ, 2010. – С. 171-172.
9. Петрова Н.С. Специфика формирования умений и навыков саморегуляции на основе рефлексии у студентов в процессе обучения // Подготовка кадров технического профиля в региональной системе непрерывного профессионального образования: Материалы II Всероссийской научно-практической конференции. – Пенза: ПГТА, 2010. – С. 64-66.
10. Практикум по психологии состояний: Учебное пособие / Под ред. проф. А. О. Прохорова. – СПб: Речь, 2004. – 480 с.
11. Прохоров А. О. Смысловая регуляция психических состояний. - http://www.bibliorossica.com/book.html?search_query=%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%
12. Черкевич Е.А. Формирование саморегуляции психических состояний подростков: диссертация. – Омск, 2007. – 187с.

***И.Н. Емельянова, д.п.н, доцент,
Тюменский государственный университет,
Тюмень, Россия***

Аннотация. В статье анализируются особенности организации научно-исследовательской деятельности студентов при реализации образовательных программ уровня магистратуры. Рассмотрены особенности научного исследования в сфере педагогики, которые нужно учитывать при формировании научно-исследовательских компетенций студентов. Определены организационно-педагогические шаги, направленные на создание условий прохождения профессиональной пробы студентами магистратуры в сфере научно-исследовательской деятельности.